

Jeden Tag einen Apfel – der Gesundheit zu liebe

One apple a day keeps the doctor away (Brit. Sprichwort)

Mit jedem Apfel nimmt der Mensch viele wertvolle Inhaltsstoffe zu sich. Äpfel sollten nach Möglichkeit immer mit der Schale gegessen werden, da sich die Vitamine und Nährstoffe vor allem direkt unter der Schale befinden. Die Kohlenhydrate des Apfels sorgen schnell für neue Energie. Daher ist er ideal als Zwischenmahlzeiten im Büro oder in der Schule. Besonders gut eignet er sich zur Behebung von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

Außerdem stecken im Apfel die Vitamine A, B, C und sogar das Vitamin E, das die Leistungsfähigkeit des Nervensystems fördert.

Monika Brenz-Rickert, Richtig Essen-Beraterin vom Aschaffener Forum für Ernährungsberatung empfiehlt täglich einen Apfel (ca. 100-150g). Kombiniert mit Milchprodukt und/oder Nüssen - also Eiweiß und Fett - ist der Apfel auch gut bauchverträglich.

Viele Sorten lassen sich gut in Salaten, Aufläufen, Suppen, Bratlingen, Kuchen oder als Apfelmus an den Mann, Frau oder die Kinder bringen.

Probieren Sie einmal die Apfel-Frikadellen aus, das zubereitete Rezept ist köstlich und für Obstmuffel gut geeignet.

Wer viel Vit-C über Äpfel zu sich nehmen möchte greift am besten zu der Sorte Braeburn. Personen, denen die Säuren zu schaffen machen, ist die Sorte Gala zu empfehlen.

Inhaltsstoffe je 100g essbarem Anteil

Bestandteile	Menge
Wasser	85,30 g
Eiweiß	0,34 g
Fett	0,40 g
Kohlenhydrate	12,60 g
Rohfaser	1,00 g
Mineralstoffe	0,32 g
Vitamin B1	0,035 mg
Vitamin B2	0,032 mg
Nicotinamid	0,010 mg
Vitamin C (Schwankungen je nach Sorte)	12,00 mg

An Mineralstoffen sind im Apfel vor allem Kalium und Phosphor enthalten. Neben dem hohen Kaliumgehalt im Apfel beruht die Förderung der Darmperistaltik durch den Rohfasergehalt (Cellulose, Pektine) und die Fruchtsäuren, vor allem Apfelsäure und Zitronensäure. Des Weiteren wird Sorbit (ein Zucker), das sich reichlich in Äpfeln befindet, eine laxierende Wirkung nachgesagt. Diese Faktoren nutzt man im Rahmen von Apfelschlankkuren oder wenn jemand gezielt mit dem Rauchen aufhören möchte.

Phosphor (12 mg in 100 g essbarem Anteil) ist ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne. Die im Apfel reichlich enthaltenen Pektine quellen stark und absorbieren giftige Zeretzungsprodukte sowie Mikroorganismen im Darm. Dadurch wird der Darm

mechanisch gereinigt und von schädlichen Bestandteilen gesäubert. Die Pektinwirkung wird durch den Gehalt an Gerbstoffen und Fruchtsäuren unterstützt.

Gesund ist, was man verträgt, Pollenallergiker, die Äpfel oftmals schlecht vertragen, genießen den Apfel gekocht oder probieren die allergenarmen Sorten, die man oft auf dem Markt oder direkt beim Erzeuger kaufen kann: **Santana, Hammerstein, Jamba, Topaz, Berlepsch, Goldparmäne und Boskoop.**

Somit stellt der Apfel einen wertvollen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung dar - gerade im Herbst und vor allem im Winter, wenn der Mensch besonders viele Vitamine braucht.

Dank unserer Lagermöglichkeiten bleiben die Äpfel lange frisch, knackig und gesund.